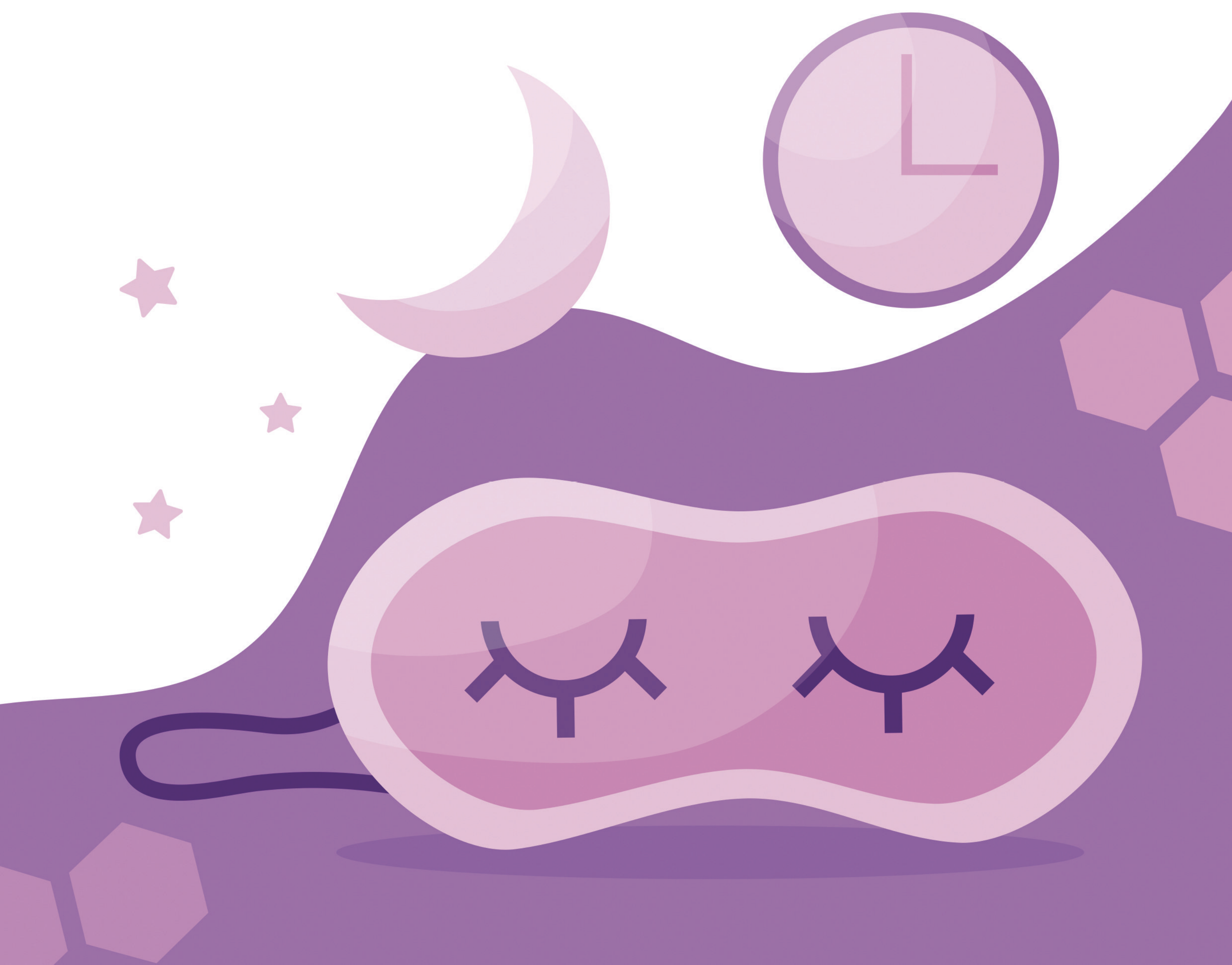
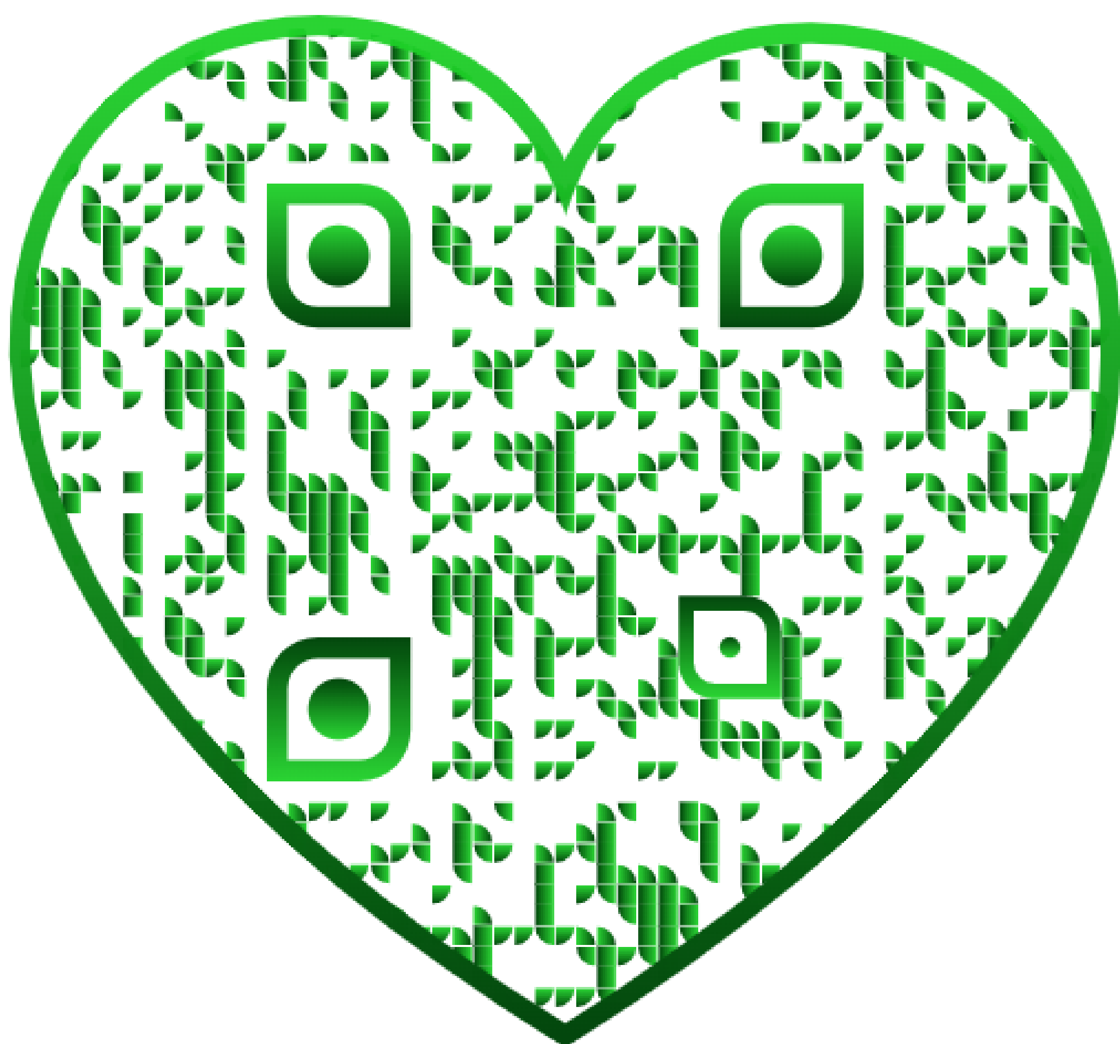
CARTILHA

HIGIENE DO SONO

Que sono você gostaria de ter?

Um compromisso com comportamentos para dormir um sono de qualidade





"O seu sono começa quando você acorda."



Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Mantenha horários regulares para se levantar e deitar. Temos um relógio biológico interno que precisa estar ajustado com uma ritmicidade. Quando você tem um horário para dormir e acordar o seu corpo consegue responder melhor ao estar dormindo e ao estar acordado.



Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Procure fazer exercícios físicos na parte da manhã ou até o início da tarde (até as 16h). Fazer atividade física após às 16 horas pode elevar a temperatura corporal, liberar adrenalina e outros estimulantes naturais, podendo dificultar o início de sono.

Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Evite bebidas com cafeínas (café, refrigerantes, chá preto, chá verde, chá branco, chá mate, chimarrão, tererê, energético, achocolatados e alguns medicamentos), após às 15 horas. A cafeína é um estimulante do Sistema Nervoso Central que pode permanecer em nosso organismo por aproximadamente 8 horas, estimulando o alerta e podendo dificultar o início do sono.



Etapas dos comportamentos da higiene do sono



Evite bebidas alcoólicas.
Apesar do álcool ter efeito sedativo inicial, facilitando o adormecer com sensação de sono profundo na primeira metade da noite, na segunda metade da noite promove fragmentação e superficialização do sono, resultando em um sono reduzido e de má qualidade. O relaxamento muscular promovido pelo consumo do álcool precipita o ronco e apneia.

Etapas dos comportamentos da higiene do sono



Evite remédios para dormir sem ter uma prescrição (receita médica). Medicamentos para dormir usados de forma inadequada podem piorar sua condição de sono e gerar dependência.

Etapas dos comportamentos da higiene do sono



No jantar, procure fazer refeições leves e de fácil digestão. Evite o consumo excessivo de líquidos próximo do horário de dormir. Alimentos em excesso à noite podem causar refluxo gastroesofágico.

Muito líquido próximo ao horário de dormir, pode aumentar a necessidade de ir ao banheiro durante à noite, fragmentando o sono.

Etapas dos comportamentos da higiene do sono



Desligar aparelhos eletrônicos pelo menos 1 hora antes do horário que se pretende dormir. A fração de luz azul emitida pelas telas dos dispositivos eletrônicos é a mesma emitida pela luz solar. Durante a noite, essa fração de luz, "engana" o cérebro bloqueando a liberação da melatonina, que é o hormônio responsável por avisar ao corpo que está na hora de dormir.

Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Procure criar um ambiente para dormir agradável e aconchegante, sem luminosidade, ruídos ou temperaturas desagradáveis. Procure usar luminosidade reduzida, como luz de abajur de preferência com tons laranjado ou avermelhado. Ambiente agradável que favoreça o relaxamento.



Etapas dos comportamentos da higiene do sono



Evite fumar (fumar muito perto da hora de dormir pode deixar a pessoa inquieta e dificultar o início no sono. Fumar também causa inflamação no tecido da via aérea superior, favorecendo o ronco e a apneia do sono).

Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Use a cama apenas para intimidades afetivas e para dormir. Vá para a cama apenas quando estiver com sono e saia da cama se estiver sem sono. Não leia, estude e se alimente na cama, esses estímulos no ambiente de dormir podem ser incompatíveis com um sono de qualidade e provocar excitação mental. Além disso, faz seu cérebro associar a cama e o quarto com atividades de vigília.



Etapas dos comportamentos da higiene do sono

Deixe as preocupações e ruminações longe da cama. Quando estiver com a mente agitada, preocupado ou com pensamento ruminatório procure relaxar através de práticas ou técnicas que funcionem para você, como: meditação, leitura, música e controle da respiração, artesanato, escrever um diário ou exercício de meditação. Manter a mente relaxada ajuda a iniciar e sustentar o sono, além de trazer momento presente.





Bons sonhos!

“Quando você melhora a qualidade do sono, toda sua vida melhora.”



HIGIENE DO SONO

Cartilha desenvolvida pelos alunos do Curso de Formação e Capacitação em Psicologia do sono – 2 edição (IPQ-USP)

Amanda Pereira Gonçalves Macedo
Psicóloga Clínica - CRP 03/22796
mandy.macedo@hotmail.com
Feira de Santana - BA

Carolina Teixeira Scaff
Psicóloga - CRP 06/159158
carolinatscaff@gmail.com
São Paulo- SP

Gabriela O. Neves
Psicóloga
gabineves01@hotmail.com
Salvador - BA

Ivone Tanajura Biscaia
Médica e Psicoterapeuta - Cremeb: 8347
ivonetbiscaia@gmail.com
Salvador-Bahia.

Janine de Carvalho Bonfadini
Neuropsicóloga - CRP 11/06281
janinecb@gmail.com
Fortaleza - CE

Lívia Beviláqua Costa Ribeiro
Psicóloga - CRP: 06/159770
liviabcribeiro@outlook.com
Taubaté - SP

Luciana Maria Meneguelli
Psicóloga clínica/consultora do sono - CRP 16/1709
lucianameneguelli@gmail.com
Linhares - ES

Luciana Veloso de Souza
Psicóloga e Consultora Do Sono - CRP 04/32419
luxaveloso@yahoo.com.br
Montes Claros - MG

Luciane Soares da Silva
Psicóloga CRP 06-44721
lua.silva@uol.com.br
São Paulo - SP

Michele Azeredo Frisso
Psicologa - CRP 16/1614
michelefrisso@msn.com
Linhares - ES

Paula Pinto Endres
Psicóloga Clínica - CRP 07/24093
paulaendrespsi@gmail.com
Porto Alegre - RS

Raquel Floriano Correia Azevedo
Psicóloga - CRP 20/01787
raquelfloriano@gmail.com
Manaus - AM

Simone Alves Gabriel
Psicóloga - CRP.: 20410-05
simone.gabriel69@hotmail.com
Carmo- RJ

Suelen Aoki
Psicóloga e Consultora Do Sono Infantil - CRP:06/133119
11- 96090 7315
suelenaoki@gmail.com
São Paulo - SP

Thábita Maganete
Assistente Social, Consultora do Sono – CRESS/SP 43.988
11 – 97081 2626
thabita@maganete.com.br
São Paulo – SP / Itu- SP

Coordenação:
Dra. Rosa Hasan
Psicóloga Silvia Conway

Assistência Técnica:
Barbara Conway
Maria Isabel Oliveira

Ilustração e criação
Landi Comunica
www.landicomunicacao.com

Se tiver dificuldades para implementar esses comportamentos ou se as queixas de sono persistirem, procure por um especialista em sono.

Dezembro, 2020